

# 日本培养竞技运动员的“一贯指导系统”剖析

陆作生, 郭健健

(华南师范大学 体育科学学院, 广东 广州 510006)

**摘 要:** 为走出东京奥运会后竞技体育长期低迷状况, 日本于 2000 年提出构建培养运动员的“一贯指导系统”, 并在培养各阶段和各领域贯彻实施。“一贯指导系统”要求: 学校体育要为“一贯指导系统”人才挖掘奠定基础; 制定培养计划应依据运动员的身心特点; 指导者应明确培养计划的指导要求; 在培养计划中重视运动比赛的级别和次数的设置。“一贯指导系统”突显人文性、整体性、统一性、连贯性和经济性, 它优化了日本竞技体育结构, 积极推动了日本竞技体育复苏。

**关 键 词:** 体育管理; 一贯指导系统; 竞技运动; 日本

**中图分类号:** G80-05 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2014)06-0055-05

## An analysis of the “consistent guidance system” used by Japan for cultivating competitive athletes

LU Zuo-sheng, GUO Jian-jian

(School of Physical Education, South China Normal University, Guangzhou 510006, China)

**Abstract:** In order to get out of the situation of a long-term competitive sports downturn after the Tokyo Olympic Games, in 2000 Japan proposed to build a “consistent guidance system” for cultivating athletes, and to implement it at various stages of cultivation and in various areas. The “consistent guidance system” puts forward the following requirements: school physical education should lay a foundation for hunting talents for the “consistent guidance system”; cultivation plans should be established according to athletes’ physical and mental characteristics; guiders should specify cultivation plan’s guidance requirements; in a cultivation plan, the setting of competition levels and times should be well considered. The “consistent guidance system” highlights humanity, wholeness, unity, consistency and economy, having optimized Japan’s competitive sports structure, and actively boosted the revitalization of competitive sports in Japan.

**Key words:** sports management; consistent guidance system; competitive sports; Japan

日本构建“一贯指导系统”的策略实施后, 日本在奥运会上的成绩让世界刮目相看, 尤其是 2004 年雅典奥运会上, 日本竞技体育水平突飞猛进, 夺得金牌 16 枚、银牌 9 枚、铜牌 12 枚。国际上反响强烈, 韩国《朝鲜体育报》评论: “1988 年汉城奥运会以后, 长期在低谷苦苦挣扎的日本竞技体育在雅典奥运会上十分精彩地复活了。”显然, 日本“一贯指导系统”值得认真剖析, 为我国竞技体育发展提供参考。

## 1 “一贯指导系统”的提出及构建

### 1.1 “一贯指导系统”的提出

1964 年的东京奥运会, 日本代表团一举夺得 16 枚金牌, 仅次于美国和前苏联, 位列第 3, 创造参加奥运会的最好成绩。但在此后长达 30 余年中, 日本的竞技体育水平却陡然下降。1976 年蒙特利尔奥运会, 获奖牌 25 枚, 金牌 9 枚; 1996 年亚特兰大奥运会奖牌 14 枚, 金牌 3 枚; 1988 年汉城奥运会奖牌 14 枚, 金牌 4 枚; 1992 年巴塞罗那奥运会奖牌 22 枚, 但金牌只有 3 枚。

东京奥运会后, 日本的生涯体育与学校体育、竞技体育之间, 虽然在体育工作中相互关联, 但在培养竞技人才方面缺乏紧密合作, 各地方组织和中小学与

收稿日期: 2014-05-20

基金项目: 国家社会科学基金项目(09BTY002)。

作者简介: 陆作生(1966-), 男, 教授, 博士, 博士研究生导师, 研究方向: 学校体育学、体育法学。E-mail: btlzs@sohu.com

各竞技团体之间的联合发展竞技体育机制不健全,运动员在生涯体育和基础教育的学校体育中,有目的主动培养挖掘力度不足,日本的竞技体育结构从运动员培养主体上看较为松散,缺乏携手合作的制度。

在“一贯指导系统”提出之前,日本的基础教育学校中,有指导少年运动员的指导员,大学、企业中,有以培养高水平运动员为目标的指导员,体育俱乐部中,有训练教学的指导员,但各领域的指导者都按照各自的想法指导运动员,没有统一、系统、长期的培养计划,致使运动员的指导缺乏统一性和连贯性。日本学界认为,运动员指导者各自为政、缺乏统一规划,阻碍了高水平运动员的培养,与国外培养运动员的计划相比较,这是日本国际竞技水平不高的主要原因之一。

为了扭转颓势,重新进入竞技体育强国之列,日本政府于2000年制定《体育振兴基本计划》,该计划明确未来10年间的体育目标,其中之一便是要实现生涯体育及竞技体育和学校体育之间的携手合作培养运动员的目标,同时提出构建培养竞技运动员的“一贯指导系统”,并要求贯穿于培养运动员各阶段<sup>[1]</sup>。

“一贯指导系统”要求在一贯的理念指导下,根据优秀运动员的成长过程和规律,制定科学的培养计划与指导要求,并在结合运动员个性特点及需要基础上,有组织,有计划,连贯地在各阶段和各领域实施,使之培养成为世界高水平运动员<sup>[2]</sup>。可以看出,“一贯指导系统”培养运动员是以运动员发展为中心,建立统一指导计划和指导要求,并在运动员成长各阶段和各领域贯彻实施,从而避免了因教练、练习场所的变化,导致指导计划和要求频繁变化而缺乏连贯性和持续性,同时整合了与竞技运动员培养有关的主体,使其目的一致,相互协同发挥作用。

## 1.2 “一贯指导系统”的构建

“一贯指导系统”培养运动员的模式分为导入、发掘、培养、强化4个阶段,这几个阶段层层递进、缺一不可,共同组成一个优秀运动员发展所必须经历的完整过程<sup>[3]</sup>。“导入阶段”强调让青少年儿童参与多种多样的体育活动,了解竞技体育运动,丰富竞技运动经验,感悟竞技运动的价值与意义,培养竞技运动兴趣倾向。“发掘阶段”的选才过程中,经常有3种方式:选拔方式、识别方式、改变运动项目方式。选拔方式是通过竞技比赛来选拔,识别方式是把所有优秀运动员所具有的特征作为参考标准来选才;改变运动项目方式是让不同运动项目中的优秀运动员重新选择更适合自己的运动项目。“一贯指导系统”要求除采用竞技成绩选拔方式外,还要积极运用识别方式和改变运动项目方式选拔,推崇多样化选拔。“培养阶段”中

有两种培养类型,一是项目化类型,二是非项目化类型。项目化类型是依据某种运动项目应具备的素质来培养运动员,非项目化类型不依据运动项目的要求培养运动员,而是依据运动所需要的基本素质培养,在非项目化类型中,经常采用识别方式来选才。“强化阶段”的目的是为了提高运动员竞技水平,有计划地集中地连续进行强化训练<sup>[4]</sup>。这4个阶段中,一贯指导在运动员成长过程各时期都发挥重要作用,不仅是培养和强化时期,而且在接触体育运动项目时期和比赛及退役后的传承时期都发挥重要作用,这为发掘人才和培养体育运动指导者奠定了基础。

从运动员成长时期,即青少年与成人两个时期来看,也可将运动员“一贯指导系统”培养过程划分为两个阶段:第1阶段为青少年时期在学校中的挖掘与培养阶段;在学校的体育课及课外体育活动中实施“一贯指导培养计划”,并从各学段中进行人才挖掘和选材,然后在学校运动部和综合性地域体育俱乐部着重培养。可见,“一贯指导系统”充分利用教育系统的优势,积极走“体教结合”之路,主动为竞技运动人才培养承担责任,借助学校教育物力和人力的优势,节约和降低了运动员培养的成本。第2阶段为成人化的培训与强化阶段:当这些运动员达到一定水平时,便会送到大学、企业、县级代表队及地域俱乐部进行针对性培训与强化。此阶段运动员经常参加地域或全国的竞技团体的比赛活动。当有国际重大比赛时,还会把成绩好的运动员集中起来进行强化训练,最终成为世人瞩目的顶级高水平运动员。但是,无论运动员到哪里培养,到哪里强化,还是参加什么级别的比赛,都要贯彻“一贯指导系统”所提出的培养计划和指导要求,在统一指导思想下,目标一致,提高竞技运动水平。

## 2 “一贯指导系统”的实施

### 2.1 学校体育为“一贯指导系统”人才挖掘奠定基础

日本学校体育除了促进学生身心协调健康发展之外,也重视学生运动技术水平的提高。《体育振兴基本计划》要求学校体育与地方团体及竞技团体协同合作,推动竞技体育发展。日本的学校体育课程设置与基础教育中学校体育的发展兼顾是“一贯指导系统”培养运动员的要求。课程设置充分考虑“一贯指导系统”的导入、发掘阶段,其运动内容设置重视连贯性。小学低年级主要安排与项目有关的游戏,学生初步接触某个项目。小学高年级才逐渐安排项目性的练习和活动,学生初步体验运动项目技术。小学运动内容的设置从游戏中初步体验项目内容到从练习活动中初步体

验项目技术,为培养学生运动兴趣,丰富学生项目体验提供了宽广的平台。到了初中,随着学生身心的发展和技术水平的不断提高,开始学习更为复杂的运动技术和战术,但所有运动项目都是与小学相对应,而且初一学生学习的运动内容与小学六年级相衔接,是小学基础上的提高,这就保证了小学与初中运动内容的连贯性<sup>[5]</sup>。日本在初中开始实行限选授课制,学生可以根据自己的特点和之前的学习经验选择运动项目,提高了学生的自主性。

可以看出,日本的小学主要是学习与项目有关的游戏、简单的项目活动练习,到了初中,才开始逐渐接触与项目有关的技术和战术。虽然各种运动项目在内容上各有不同,但内容的安排上都有共同的特点,即所有项目的运动内容都与学生每个年龄段对应,各种运动内容合理连贯的分配在学生各个水平阶段,这样强化了学生对运动项目内容的深刻体验,也保证了技战术学习的连贯性,为挖掘竞技体育运动人才奠定了厚实的基础。表1列出“日本小学和初中学校体育课程纲要”规定的游泳内容设置情况。小学阶段就为初中游泳项目奠定基础,让学生体验水中的游戏、浮的练习和游的练习,为其初中项目选择积累体验,奠定基础,在这过程中也造就了大量可供挖掘的人才。

表1 中小学体育课程大纲规定的游泳内容设置

年级	游泳内容设置
小学一、二年级	水中游戏:1.熟悉水性游戏;2.漂浮和潜水游戏
小学三、四年级	浮和游的练习:1.浮的练习;2.游的练习
小学五、六年级	游泳运动:1.自由泳;2.蛙泳
初中一、二年级	游泳(限选):1.自由游;2.蛙泳; 3.仰泳;4.蝶泳
初中三年级	游泳(任选其一):1.自由游;2.蛙泳; 3.仰泳;4.蝶泳;5.混合泳或接力

## 2.2 制定培养计划依据运动员的身心特点

“一贯指导系统”要求准确分析各阶段运动员的身心发展状态,以此为依据制定适应各年龄阶段的一贯性培养计划。该计划是培养高水平竞技运动员的系统计划,对于不同项目和不同年龄段的运动员来说,适应其发展阶段的培养计划是不同的,但都有共同特点:计划一定要适应运动员的发展阶段特征,如网球运动员10~13岁的培养计划;10岁:学习技术,连续对打和比赛。提高打球协调性。多做提高柔韧性体操。11岁:通过信号,提高视觉反应,做有氧跑步、提高肌力和柔性的体操。12岁:做各方向的短跑、矫正姿势,增加上肢和下肢肌肉,强化腹部、背部肌肉,40

分钟连续的或间歇短距离跑。13岁:跑和走练习,呼吸和步幅要轻快。利用轻松快速的动作,提高肌力。网球运动员不同年龄阶段练习内容的安排,都依据运动员身心发展规律及成长需求来制定,10岁:身体素质得到提高,注意力得到加强;11岁:动作的频率和反应速度得到改善,上肢和下肢能够独立运动;12岁:骨骼坚固,速度和爆发力提高,肌肉力量和柔韧性得到提升,身高增长达到最高峰;13岁:青春期到来,肢体的动作能够统一正确支配。

对网球运动员身心状态的分析包含了身体、精神状态及成长需求等方面,这将有利于科学地确定运动员适宜接受的运动内容以及合适的比赛活动安排,为训练计划顺利实施奠定了基础。可以看出网球运动员在各个年龄段智力思维、身体各器官组织、身体素质的发展状态和规律。从10岁开始,各项身体素质不断提高,注意适当增加负荷的量和强度,满足身体素质发展的要求;针对11岁时上下肢可以独立运动的特点,可以单独地进行上肢、下肢的专项化练习;12岁时,骨骼坚固,速度、耐力、柔韧等多项运动素质进一步提高,可以安排一些专门性的练习进行强化;13岁时肌体动作可以统一支配,可以安排较为复杂的技战术等等<sup>[6]</sup>。可以看出,“一贯指导系统”要求仔细分析不同年龄阶段运动员的身心发展特点,这样不仅有利于科学的选拔和培养人才,也更有利于运动员潜力的挖掘与发挥。

## 2.3 指导者明确培养计划的指导要求

“一贯指导系统”要求竞技运动人才的指导要明确连贯,指导要求涵盖运动能力、身体、心理、社会适应以及饮食等方面。无论是运动能力的发展,还是身心、社会的发展,都是将来立足社会的基本保证,这对于运动员来说,无论将来是否从事竞技运动,这几个方面的指导要求的极为重要。

为了保证青少年运动员健康全面的发展,对运动能力、身体、心理、社会适应以及饮食等方面在培养过程中提出具体指导要求。各个阶段的指导要求具体明确。如网球训练的指导要求<sup>[6]</sup>。“一贯指导系统”强调指导要求是针对所有的指导者,不能因指导不同,而改变指导要求。不同指导者之间要互相联系,明确共同责任,拥有统一指导要求,严格按照指导要求培养运动员<sup>[7]</sup>。

## 2.4 在培养计划中重视比赛的级别和次数设置

“一贯指导系统”要求在培养运动员的计划中不同年龄阶段都要安排一定级别和次数的比赛。计划中各种类型的比赛活动视为运动员在不同水平阶段的培养活动,目的是积极发挥“以赛代练”的作用,通过

参加各种级别的比赛,有目的有计划地提高竞技水平,同时也为运动员提供社会表演舞台,促进竞技体育社会化。从网球各年龄段运动员所参加比赛活动的级别和次数可以看出:参加比赛的次数和级别随着年龄的增加不断提高,10到12岁之间主要是参加俱乐部内部、县级水平等一些初级比赛,通过这些比赛可以进一步提高运动员技战术水平,同时可以逐渐积累比赛经验。从13岁开始参加国家级别的比赛,比赛的级别和次数也不断增加,到了15岁开始参加国际比赛,步入运动生涯的巅峰期<sup>⑧</sup>。“一贯指导系统”强调对各年龄段阶段后备人才进行基础、专项训练外,还重视安排适当的等级与次数的比赛加以强化,因为比赛级别和次数的不同会对运动员的身心发展产生不同效果,当然也对竞技体育环境氛围产生积极影响。

### 3 “一贯指导系统”的特点

#### 3.1 “一贯指导系统”的人文性

“一贯指导系统”强调依据人体生长发育的规律,确定每个年龄阶段的身心特点,在此基础上制定培养计划,同时也强调指导要求要涵盖运动能力、身体、心理、社会适应以及饮食几个方面,这些都充分体现了“一贯指导系统”的人文性。

由于运动员在练习运动技术时,身心的参与必不可少,只有通过对身心的不断刺激才能形成稳定的动作技能,而动作技能从泛化阶段到自动化阶段又需要较长的时间,期间必然伴随着身心各方面的发展变化,所以尊重运动员身心发展规律,才有利于提高运动员的技术水平,取得良好的成绩。“一贯指导系统”对每个年龄阶段身体状态的分析都是以这些规律为依据,具有一定的科学性,但这种从运动员成长规律和需求出发,其人文性更是弥足珍贵。

#### 3.2 “一贯指导系统”的整体性

“一贯指导系统”以一贯指导为引领,不仅明确了各阶段的培养主体,还将各阶段的培养主体通过一贯指导计划与指导要求进行统一规划与协调,从而优化了系统各主体要求及其相互关系。

青少年阶段的培养主体是小学、中学、大学的运动部,以及综合性地域体育俱乐部,主要负责运动员的选拔和基础训练。当运动员步入成年且达到一定运动水平时,便会进入企业、大学以及县级代表队等培养主体,开始专业化的培训与强化训练。各类培养主体在运动员的导入、挖掘、培养、提高阶段虽然有各自不同目标,发挥着不同作用,但各自始终要与“一贯指导系统”的整体目标保持一致,要以整体目标的优化为准绳,以此协调主体间的关系与责任。可见,

“一贯指导系统”的构建非常重视整体性原则的要求,将竞技运动人才的培养视为一个系统任务,以系统目标协调各类培养主体之间的关系,发挥系统的强大作用。

#### 3.3 “一贯指导系统”的统一性

“一贯指导系统”下的培养主体有各级学校的运动部,地域性的体育俱乐部,也有社会企业等部门,虽然各类培养主体的性质有所区别,但实际都以“一贯指导”作为培养运动员的理念。指导理念的核心就是培养训练计划和指导要求,在各地域统一制定,统一实施贯彻。

学校、俱乐部、社会中的教练员、指导者要互相配合,按照统一的计划与指导要求培养运动员,无论将来运动员处于哪个培养阶段,在何地接受训练指导,培养计划和训练指导要求都是一致的,任何个人和组织都不能随意更改原则上的规定,这种统一性可以避免竞技运动人才培养中出现“各自为政”的现象,突出强化了教练员、指导者的统一合作精神与效果,提高了人才培养的效率和质量。

#### 3.4 “一贯指导系统”的连贯性

“一贯指导系统”在培养主体的选择、运动内容的设置上,以及训练指导要求和比赛活动的安排等方面体现了一种连贯性的特点。“一贯指导系统”在各级学校贯彻实施,这就充分利用了教育系统的连贯性特点,通过小学、中学、大学运动部的“一贯”系统培养竞技运动人才。

在运动内容的设置上,日本为了贯彻“一贯指导”思想,让学生真正能积累运动经验,其体育运动内容设置重视由简到繁、由易到难的连贯性,根据项目本身的内在规律,再结合学习者的身心特点,将各个项目的运动内容合理连贯的分配到运动员不同年龄阶段及技术水平发展阶段。在指导要求上,能够适应不同阶段被指导者的心身特点,指导要求遵循一种循序渐进的特点,更加符合后备人才的学习规律。在比赛的安排上,随着年龄的增加和技术水平的不断提高,参加比赛的次数和级别也在不断增加、提高,每个年龄段都会规定运动员适宜参加的比赛次数和级别,各级比赛的安排体现出一种系统连贯的特点。由此针对运动员发展阶段的身心特点以及项目要求制定适应的学习、训练、比赛内容,从最初的挖掘阶段到最后的深化阶段,每个阶段之间连贯过渡,有利地推动“一贯指导系统”多出人才,快出人才,出好人才。

#### 3.5 “一贯指导系统”的经济性

日本培养运动员的“一贯指导系统”主要在各级学校运动部(小学、中学和大学的运动部)贯彻实施,并没有单独构建系统,从而避免了单独建立指导系统

造成资金、人力、物力资源的巨大浪费。学校是竞技体育运动人才挖掘基地，脱离学校自成一体的“一贯指导系统”将会成为无源之水，导致许多在学校中有天分的竞技运动人才被埋没。培养竞技运动人才，发挥学校教育系统的资源优势，共享已有的资源，放弃粗放式发展模式，节约成本，以尽量少的耗费，取得尽量多的成果，增加竞技人才培养的效益。

体教密切结合的“一贯指导系统”是面向全体学生，不放弃任何有潜力的竞技运动人才，所以人才得到充分挖掘，避免天才的埋没。体教密切结合的“一贯指导系统”，不仅重视竞技运动员运动水平提高，还重视科学文化知识、生活技能以及社会交往等方面发展。竞技运动的淘汰率高，运动员的运动寿命短，当没获得冠军或竞技运动生涯结束时，因为运动员是在体教密切结合的“一贯指导系统”中培养，将有效避免走竞技体育独木桥带来的择业风险和人才的浪费，极具经济性。

日本足球队屡创佳绩，日本排球堪称亚洲霸主，中国篮球在亚洲的地位也被日本撼动，今年羽毛球汤姆斯杯，日本队表现出色，首夺该赛事的冠军。可见，日本竞技体育走强，是其体育体制的创新和竞技体育结构优化的结果。“一贯指导系统”的构建与实施就是其创新与优化的重要组成部分。“一贯指导系统”的建立及作用的发挥，保证了日本竞技运动人才培养的系统性和连贯性，对于提高日本竞技体育可谓功不可没。

#### 参考文献：

- [1] 伊藤堯. 山田良樹だった. スポーツ六法[M]. 東京：道と書院，2002：106.
- [2] 日本の文部科学省. 文部科学白書を発表した[M]. 東京：文部科学省の編，平成16年.
- [3] 日本の公益社団法人登録をした. 競技選手の育成計画だ[EB/OL]. JIU 公式サイト：<http://www.jiu.or.jp/news/2010/pdf/2010athletes-program%20.pdf>, 2010-11-20.
- [4] 原朗. 東京の情報大学研究という論文集だ[EB/OL]. 豆丁网：<http://www.docin.com/p-24473051>, 2005-12-20.
- [5] 東京書籍編集部. チョルラブクト・チョンジュシ・トクジング・インフドン保健体育科の学習指導要領の改正ポイントをまとめてみる[M]. 東京：東京書籍，2008.
- [6] 日本の公益財団法人体育テニス協会だった. テニス選手に一貫して育成計画だ[EB/OL]. <http://124.40.17.208/img/pdf/ikkan/ikkanpro.pdf>, 2010-12-10.
- [7] 日本の公益財団法人テニス連盟だった. 5~10歳に適應する小学生のテニス訓練の指導を要求している[EB/OL]. [http://www.jsta.or.jp/wp-content/uploads/2011/12/player\\_development.pdf](http://www.jsta.or.jp/wp-content/uploads/2011/12/player_development.pdf): p. 10, 2012-01-20.
- [8] 一貫指導システム・年齢別プログラム(3~20歳)[EB/OL]. <http://124.40.17.208/img/pdf/ikkan/ikkanpro.pdf>, 2012-08-20.

